

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ОДЕСЬКИЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ І. І. МЕЧНИКОВА

Кафедра фізичного виховання та спорту

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з науково-педагогічної роботи

Майя НІКОЛАЄВА

2022 р.



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Фізичне виховання

Рівень вищої освіти: Перший (бакалаврський)

Спеціальність: 106 Географія

Галузь знань: 10 Природничі науки

Освітньо-професійна програма: «Землекористування і оцінка земель»

ОНУ

2022

Робоча програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання» – Одеса: ОНУ,
2022. – 25 с.

Розробники:

канд. пед. наук, доцент кафедри фізичного виховання та спорту Ольга АДЄЄВА,
зав. кафедри фізичного виховання та спорту Ольга КАЗАНОВА

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри

Протокол № 1 від "29" серпня 2022 р.

Завідувач кафедри

Ольга КАЗАНОВА
(підпис)

Ольга КАЗАНОВА

Погоджено із гарантом ОПП/ОНП

Андрій БУЯНОВСЬКИЙ

Андрій БУЯНОВСЬКИЙ

Схвалено навчально-методичною комісією (НМК) ІТФ факультету

Протокол № 1 від "2" 09 2022 р.

Голова НМК

Віталій СИЧ

Віталій СИЧ

Переглянуто та затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання та спорту

Протокол № 1 від "30" серпня 2023 р.

Завідувач кафедри

Ольга КАЗАНОВА

Ольга КАЗАНОВА

1. Опис навчальної дисципліни

| Найменування показників | Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень | Характеристика навчальної дисципліни | |
|---|--|--------------------------------------|------------------------------|
| | | <i>денна форма навчання</i> | <i>заочна форма навчання</i> |
| Загальна кількість: кредитів – (позакредитна) годин – 360 змістових модулів – 9 | Галузь знань <u>10 Природничі науки</u> Спеціальність <u>106 Географія</u> Спеціалізації: Землекористування і оцінка земель (назва) Рівень вищої освіти: Перший (бакалаврський) | Обов'язкова | |
| | | <i>Рік підготовки:</i> | |
| | | 1-, 2-й | -й |
| | | <i>Семестр</i> | |
| | | 1-4-й | -й |
| | | <i>Лекції</i> | |
| | | год. | год. |
| | | <i>Практичні, семінарські</i> | |
| | | 144 год. | год. |
| | | <i>Лабораторні</i> | |
| | | год. | год. |
| | | <i>Самостійна робота</i> | |
| | | 216 год. | год. |
| | | Форма підсумкового контролю: залік | |

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета: збереження та зміцнення здоров'я студентів, підтримання високої працездатності протягом всього періоду навчання; розвиток основних фізичних та психічних якостей, рухових здібностей; формування фізичної культури особистості, здатної самостійно організовувати і дотримуватися здорового способу життя, використовувати фізичну культуру та спорт в умовах майбутньої професійної діяльності.

Завдання:

- підвищення функціональних можливостей організму студентів;
- розвиток фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості, координації рухів, спритності, гнучкості;
- формування свідомої потреби у систематичних заняттях фізичною культурою і спортом;
- формування навичок спостереження за власним організмом;
- освоєння студентами здоров'язберігаючого потенціалу фізичної культури з метою профілактики захворювань та підвищення професійної працездатності;
- виховання потреби у дотриманні норм здорового способу життя та дбайливому ставленні до власного здоров'я.

У результаті вивчення даного курсу студент повинен

знати:

- правила безпеки під час виконання фізичних вправ різноманітної спрямованості;
- складові та основи здорового способу життя;
- методи контролю і самоконтролю за власним станом під час виконання фізичних вправ;
- принципи побудови спортивного та оздоровчого тренування за допомогою традиційних і нетрадиційних фізичних вправ;
- основи професійно – прикладної фізичної підготовки.

вміти:

- застосовувати на практиці фізичні вправи різноманітної спрямованості та елементи професійно-прикладної фізичної підготовки;
- використовувати на практиці методи контролю та самоконтролю за власним психофізичним станом;
- застосовувати на практиці традиційні та нетрадиційні оздоровчі методики.

Процес вивчення дисципліни спрямований на формування елементів наступних компетентностей:

загальних:

ЗК 8. Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК 10. Навички здійснення безпечної діяльності.

ЗК 12. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

3. Зміст навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Організована рухова активність – складова здорового способу життя студентів.

Тема 1. Фізичне виховання у ЗВО України.

Поняття та сутність дисципліни «Фізичне виховання». Фізичне виховання і спорт в ОНУ імені І.І. Мечникова. Види рухової активності студентів. Правила техніки безпеки під час занять фізичним вихованням.

Тема 2. Основи здорового способу життя студентів.

Основи здорового способу життя студентів, організація й методика проведення самостійних занять з фізичного виховання. Принципи побудови ранкової гімнастики. Проба Руф'є. Визначення індексу Руф'є.

Тема 3. Загально-розвиваючі та спеціально - підготовчі вправи.

Методичні особливості складання комплексів загально-розвивальних вправ. Спеціально-підготовчі легкоатлетичні вправи (різновиди ходьби та бігу). Самоконтроль під час виконання загально-розвиваючих та спеціально-підготовчих фізичних вправ.

Змістовий модуль 2. Розвиток фізичних якостей студентів засобами легкої атлетики.

Тема 4. Основи техніки бігу на короткі дистанції (60м, 100м).

Біг на короткі дистанції: техніка старту, фінішування, техніка бігу по дистанції. Загально-розвиваючі та спеціально - підготовчі легкоатлетичні вправи. Методика навчання виконанню спеціальних підготовчих легкоатлетичних вправ для оволодіння технікою бігу на короткі дистанції. Виконання державного тесту - на 100 м.

Тема 5. Основи техніки бігу на середні дистанції (1000м, 2000м, 3000м).

Біг на середні дистанції: техніка старту, фінішування, техніка бігу по дистанції. Загально-розвиваючі та спеціально - підготовчі легкоатлетичні вправи. Методика навчання виконанню спеціальних підготовчих легкоатлетичних вправ для оволодіння технікою бігу на середні дистанції. Тест Купера.

Тема 6. Техніки виконання легкоатлетичних стрибків (стрибок з місця).

Техніка виконання стрибків з місця (фази стрибка). Методика навчання виконанню спеціальних підготовчих легкоатлетичних вправ для оволодіння технікою стрибка з місця. Виконання державного тесту - стрибок у довжину з місця.

Змістовий модуль 3. Гімнастичні вправи як засіб розвитку фізичних якостей студентів.

Тема 7. Гімнастичні вправи для розвитку сили м'язів рук та ніг.

Техніка та методика виконання комплексу вправ для розвитку сили м'язів рук. Техніка та методика виконання комплексу вправ для розвитку сили м'язів ніг. Методи самоконтролю при виконанні вправ для розвитку сили м'язів рук та ніг. Виконання державного тесту - згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі.

Тема 8. Гімнастичні вправ для розвитку сили м'язів пресу та спини.

Техніка виконання гімнастичних вправ для розвитку сили м'язів пресу та спини. Методика виконання комплексу вправ для розвитку сили м'язів спини. Методи самоконтролю при виконанні вправ атлетичної гімнастики. Виконання державного тесту - піднімання в сід за 1 хв.

Тема 9. Гімнастичні вправ для розвитку гнучкості.

Спеціальних вправ для розвитку гнучкості, вправи стретчингу. Методика виконання комплексу спеціальних вправ для розвитку гнучкості. Контроль зміни показників розвитку гнучкості. Виконання державного тесту – нахил тулуба вперед з положення сидячи.

Змістовий модуль 4. Волейбол.

Тема 10. Волейбол як від рухової активності студентів.

Основні технічні елементи волейболу (стійки, переміщення, прийом, подачі, передачі, нападаючі удари і блокування). Методика оволодіння основами техніки гри у волейбол. Правила гри у волейбол.

Тема 11. Волейбол як засіб розвитку координації рухів.

Вправи з елементами волейболу для розвитку координації рухів. Основи індивідуального дозування фізичного навантаження при виконання спеціальних вправ з елементами волейболу. Навчання діям у команді - двостороння гра.

Тема 12. Рухливі ігри та естафети з елементами волейболу.

Рухливі ігри («Піонербол», «Волейбол без подачі м'яча», «Волейбол без нападу») та естафети з елементами волейболу. Розвиток вміння працювати в команді. Аналіз та самоаналіз впливу рухливих ігор та естафет на емоційний та фізичний стан студентів.

Змістовий модуль 5. Оптимізація рівня розвитку фізичних якостей студентів.

Тема 13. Спеціальні легкоатлетичні вправи для розвитку витривалості.

Методи визначення рівня аеробної витривалості студентів (12 хв. біг - тест Купера) та їх аналіз. Техніка виконання спеціальних легкоатлетичних вправ для розвитку витривалості. Методи самоконтролю при виконанні спеціальних вправ для розвитку витривалості. Виконання державного тесту – біг на 3000м (чоловіки), 2000м (жінки).

Тема 14. Спеціальні легкоатлетичні вправи для розвитку швидкості.

Техніка виконання спеціальних легкоатлетичних вправ для розвитку швидкості. Естафети з елементами бігу та стрибків. Правила безпеки під час

легкоатлетичних естафет. Методи самоконтролю при виконанні спеціальних легкоатлетичних вправ для розвитку швидкості. Виконання державного тесту - біг на 100м.

Тема 15. Спеціальні легкоатлетичні вправи для розвитку спритності.

Техніка виконання легкоатлетичних вправ для розвитку спритності. Естафети з елементами бігу з перешкодами. Правила безпеки під час легкоатлетичних естафет. Методи самоконтролю при виконанні спеціальних легкоатлетичних вправ для розвитку спритності. Виконання державного тесту – човниковий біг 4x9м.

Змістовий модуль 6. Баскетбол.

Тема 16. Баскетбол як від рухової активності студентів.

Основні технічні елементи баскетболу (переміщення, ловля, передачі, ведення, кидки м'яча у кошик). Методика оволодіння основами техніки баскетболу. Правила гри у баскетбол.

Тема 17. Баскетболу як засіб розвитку швидкісно-силових якостей.

Вправи з елементами баскетболу для розвитку швидкісно-силових якостей. Основи індивідуального дозування фізичного навантаження при виконання спеціальних вправ з елементами баскетболу. Навчання діям у команді - двостороння гра.

Тема 18. Рухливі ігри та естафети з елементами баскетболу.

Рухливі ігри («Передав-сідай», «Салкі з веденням м'яча», «М'яч в колі») та естафети з елементами баскетболу. Розвиток вміння працювати в команді. Аналіз та самоаналіз впливу рухливих ігор та естафет на емоційний та фізичний стан студентів.

Змістовий модуль 7. Методичні основи оздоровчого тренування.

Тема 19. Вправи для профілактики порушень постави.

Техніка виконання спеціальних вправ для профілактики та корекції порушень постави (вправи загальної гімнастики, ритмічної гімнастики, лікувальної гімнастики). Методика виконання комплексу вправ для профілактики та корекції порушень постави. Особливості самоконтролю при виконанні спеціальних вправ для профілактики та корекції порушень постави.

Тема 20. Профілактика порушень зору засобами фізичного виховання.

Техніка виконання вправ для профілактики порушень зору (вправи загальної гімнастики, спеціальні «гімнастики для очей», вправи з елементами спортивних ігор). Методика виконання спеціальних гімнастик та вправ для покращення роботи зорового апарату. Особливості самоконтролю при виконанні спеціальних вправ для профілактики порушень зору.

Тема 21. Вправи для профілактики серцево-судинних захворювань.

Методика використання елементів гімнастики та легкої атлетики для профілактики серцево-судинних захворювань. Основи індивідуального дозування вправ. Особливості самоконтролю при виконанні вправ для профілактики серцево-судинних захворювань.

Змістовий модуль 8. Удосконалення рівня фізичної підготовки студентів.

Тема 22. Удосконалення розвитку спритності вправами з елементами бадмінтону.

Основні технічні елементи бадмінтону (стійки, переміщення, подачі, удари). Вправи з елементами бадмінтону для розвитку спритності. Правила гри у бадмінтон. Одиночна гра, парна гра. Виконання державного тесту – човниковий біг 4x9м.

Тема 23. Удосконалення розвитку швидкісно-силових якостей вправами з елементами настільного тенісу.

Основні технічні елементи настільного тенісу (стійки, переміщення, подачі, удари). Вправи з елементами настільного тенісу для розвитку швидкісно-силових якостей. Правила гри у настільний теніс. Одиночна гра, парна гра. Виконання державного тесту - згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі.

Тема 24. Удосконалення розвитку координації рухів вправами з елементами волейболу.

Основні технічні елементи волейболу (стійки, переміщення, прийом, подачі, передачі, нападаючі удари і блокування). Вправи з елементами волейболу для розвитку координації рухів. Двостороння гра. Виконання державного тесту – нахил тулуба вперед з положення сидячи.

Змістовий модуль 9. Традиційні та нетрадиційні фізичні вправи як засіб професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП) студентів.

Тема 25. Вправи дихальної гімнастики як засіб ППФП майбутнього фахівця.

Чинники, що визначають зміст професійно-прикладної фізичної підготовки студентів. Особливості використання вправ дихальної гімнастики для реабілітації та відновлення фізичного стану після перевтомлення. Техніка виконання вправ дихальної гімнастики К. Бутейко. Техніка виконання вправ дихальної гімнастики О. Стрельнікової. Техніка безпеки при виконанні вправ дихальної гімнастики.

Тема 26. Вправи з елементами йоги та аутогенного тренування як засіб ППФП майбутнього фахівця.

Основи техніки виконання вправ з елементами йоги. Пози гімнастики йоги для початківців. Основи техніки виконання вправ аутогенного тренування. Методика виконання вправ аутогенного тренування та гімнастики йогів. Техніка безпеки при виконанні вправ гімнастики йогів. Техніка безпеки при виконанні вправ аутогенного тренування.

Тема 27. Оздоровча ходьба та оздоровчий біг як засіб ППФП майбутнього фахівця.

Техніка оздоровчої ходьби (положення тулуба, ніг, рук, голови). Техніка оздоровчого бігу. Спеціальні вправи. Дихання під час оздоровчого бігу. Дихання під час оздоровчої ходьби. Навчання складанню навантажень у тренуваннях з оздоровчої ходьби та бігу, особливості самоконтролю під час оздоровчої ходьби та оздоровчого бігу.

4. Структура навчальної дисципліни

| Назви змістових модулів і тем | Кількість годин | | | | | | | | | | | |
|---|-----------------|--------------|----|-----|-----|----|--------------|--------------|----|-----|-----|----|
| | Денна форма | | | | | | Заочна форма | | | | | |
| | Усього | у тому числі | | | | | Усього | у тому числі | | | | |
| | | л | п | лаб | інд | ср | | л | п | лаб | інд | ср |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| Модуль 1 | | | | | | | | | | | | |
| Змістовий модуль 1. Організована рухова активність – складова здорового способу життя студентів. | | | | | | | | | | | | |
| Тема 1. Фізичне виховання у ЗВО України. | 10 | | 4 | | | 6 | | | | | | |
| Тема 2. Основи здорового способу життя студентів. | 10 | | 4 | | | 6 | | | | | | |
| Тема 3. Загально-розвиваючі та спеціально-підготовчі вправи. | 10 | | 4 | | | 6 | | | | | | |
| Разом за змістовим модулем 1 | 30 | | 12 | | | 18 | | | | | | |
| Змістовий модуль 2. Розвиток фізичних якостей студентів засобами легкої атлетики. | | | | | | | | | | | | |
| Тема 4. Основи техніки бігу на короткі дистанції (60м, 100м). | 10 | | 4 | | | 6 | | | | | | |
| Тема 5. Основи техніки бігу на середні дистанції (2000м, 3000м). | 10 | | 4 | | | 6 | | | | | | |
| Тема 6. Техніка виконання легкоатлетичних | 10 | | 4 | | | 6 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|----|--|----|--|--|----|--|--|--|--|--|--|
| стрибків (стрибок з місця). | | | | | | | | | | | | |
| Разом за змістовим модулем 2 | 30 | | 12 | | | 18 | | | | | | |
| Змістовий модуль 3. Гімнастичні вправи як засіб розвитку фізичних якостей студентів. | | | | | | | | | | | | |
| Тема 7. Гімнастичні вправ для розвитку сили м'язів рук та ніг. | 10 | | 4 | | | 6 | | | | | | |
| Тема 8. Гімнастичні вправ для розвитку сили м'язів пресу та спини. | 10 | | 4 | | | 6 | | | | | | |
| Тема 9. Гімнастичні вправ для розвитку гнучкості. | 10 | | 4 | | | 6 | | | | | | |
| Разом за змістовим модулем 3 | 30 | | 12 | | | 18 | | | | | | |
| Усього годин | 90 | | 36 | | | 54 | | | | | | |
| Модуль 2 | | | | | | | | | | | | |
| Змістовий модуль 4. Волейбол. | | | | | | | | | | | | |
| Тема 10. Волейбол як від рухової активності студентів. | 16 | | 6 | | | 10 | | | | | | |
| Тема 11. Волейбол як засіб розвитку координації рухів. | 14 | | 6 | | | 8 | | | | | | |
| Тема 12. Рухливі ігри та естафети з елементами волейболу. | 14 | | 6 | | | 8 | | | | | | |
| Разом за змістовим модулем 4 | 44 | | 18 | | | 26 | | | | | | |

| Змістовий модуль 5. Оптимізація рівня розвитку фізичних якостей студентів. | | | | | | | | | | | |
|---|----|--|----|--|--|----|--|--|--|--|--|
| Тема13. Спеціальні легкоатлетичні вправи для розвитку витривалості. | 16 | | 6 | | | 10 | | | | | |
| Тема14. Спеціальні легкоатлетичні вправи для розвитку швидкості. | 14 | | 6 | | | 8 | | | | | |
| Тема15. Спеціальні легкоатлетичні вправи для розвитку спритності. | 16 | | 6 | | | 10 | | | | | |
| Разом за змістовим модулем 5 | 46 | | 18 | | | 28 | | | | | |
| Усього годин | 90 | | 36 | | | 54 | | | | | |
| Модуль 3 | | | | | | | | | | | |
| Змістовий модуль 6. Баскетбол. | | | | | | | | | | | |
| Тема 16. Баскетбол як вид рухової активності студентів. | 16 | | 6 | | | 10 | | | | | |
| Тема17. Баскетбол як засіб розвитку швидкісно-силових якостей. | 16 | | 6 | | | 10 | | | | | |
| Тема 18. Рухливі ігри та естафети з елементами баскетболу. | 14 | | 6 | | | 8 | | | | | |
| Разом за змістовим модулем 6 | 46 | | 18 | | | 28 | | | | | |
| Змістовий модуль 7. Методичні основи оздоровчого тренування. | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|--|----|--|----|--|--|----|--|--|--|--|--|--|
| Тема 19. Вправи для профілактики порушень постави. | 16 | | 6 | | | 10 | | | | | | |
| Тема20. Профілактика порушень зору засобами фізичного виховання. | 16 | | 6 | | | 10 | | | | | | |
| Тема 21. Вправи для профілактики серцеве - судинних захворювань. | 12 | | 6 | | | 6 | | | | | | |
| Разом за змістовим модулем 7 | 44 | | 18 | | | 26 | | | | | | |
| Усього годин | 90 | | 36 | | | 54 | | | | | | |
| Модуль 4 | | | | | | | | | | | | |
| Змістовий модуль 8. Удосконалення рівня фізичної підготовки студентів. | | | | | | | | | | | | |
| Тема22. Удосконалення розвитку спритності вправами з елементами бадмінтону. | 16 | | 6 | | | 10 | | | | | | |
| Тема23. Удосконалення розвитку швидкісно-силових якостей вправами з елементами н. тенісу. | 14 | | 6 | | | 8 | | | | | | |
| Тема24. Удосконалення розвитку координації рухів вправами з елементами волейболу. | 14 | | 6 | | | 8 | | | | | | |
| Разом за змістовим модулем 8 | 44 | | 18 | | | 26 | | | | | | |

| Змістовий модуль 9. Традиційні та не традиційні фізичні вправи як засіб ППФП майбутнього фахівця. | | | | | | | | | | | | |
|--|-----|--|-----|---|--|-----|--|--|---|---|---|--|
| Тема 25. Вправи дихальної гімнастики як засіб ППФП майбутнього фахівця. | 14 | | 6 | | | 8 | | | | | | |
| Тема 26. Вправи з елементами йоги та аутогенного тренування як засіб ППФП майбутнього фахівця. | 14 | | 6 | | | 8 | | | | | | |
| Тема 27. Оздоровча ходьба та оздоровчий біг як засіб ППФП майбутнього фахівця. | 18 | | 6 | | | 12 | | | | | | |
| Разом за змістовим модулем 9 | 46 | | 18 | | | 28 | | | | | | |
| Усього годин | 90 | | 36 | - | | 54 | | | - | - | - | |
| Усього за дисципліною | 360 | | 144 | | | 216 | | | | | | |

5. Теми семінарських занять

Семінарські заняття не передбачені.

6. Теми практичних занять

| № з/п | Назва теми | Кількість годин |
|-------|---|-----------------|
| | Змістовий модуль 1. Організована рухова активність – складова здорового способу життя студентів. | |
| 1 | Фізичне виховання у ЗВО України. | 4 |

| | | |
|----|---|---|
| 2 | Основи здорового способу життя студентів. | 4 |
| 3 | Загально-розвиваючі та спеціально - підготовчі вправи. | 4 |
| | Змістовий модуль 2. Розвиток фізичних якостей студентів засобами легкої атлетики. | |
| 4 | Основи техніки бігу на короткі дистанції (60м, 100м). | 4 |
| 5. | Основи техніки бігу на середні дистанції (2000м, 3000м). | 4 |
| 6. | Техніка виконання легкоатлетичних стрибків (стрибок з місця). | 4 |
| | Змістовий модуль 3. Гімнастичні вправи як засіб розвитку фізичних якостей студентів. | |
| 7 | Гімнастичні вправ для розвитку сили м'язів рук та ніг. | 4 |
| 8 | Гімнастичні вправ для розвитку сили м'язів пресу та спини. | 4 |
| 9 | Гімнастичних вправ для розвитку гнучкості. | 4 |
| | Змістовий модуль 4. Волейбол. | |
| 10 | Волейбол як від рухової активності студентів. | 6 |
| 11 | Вправи з елементами волейболу для розвитку координації рухів та швидко-сило-вих якостей. | 6 |
| 12 | Оздоровчий вплив рухливих ігор та естафет з елементами волейболу. | 6 |
| | Змістовий модуль 5. Оптимізація рівня розвитку фізичних якостей студентів. | |
| 13 | Спеціальні легкоатлетичні вправи для розвитку витривалості. | 6 |
| 14 | Спеціальні легкоатлетичні вправи для розвитку швидкості. | 6 |
| 15 | Спеціальні легкоатлетичні вправи для розвитку спритності. | 6 |
| | Змістовий модуль 6. Баскетбол. | |
| 16 | Баскетбол як від рухової активності студентів. | 6 |
| 17 | Баскетболу як засіб розвитку швидко-сило-вих якостей. | 6 |
| 18 | Оздоровчий вплив рухливих ігор та естафет з елементами баскетболу. | 6 |
| | Змістовий модуль 7. Методичні основи оздоровчого тренування. | |
| 19 | Вправи для профілактики порушень постави. | 6 |

| | | |
|----|--|---|
| 20 | Профілактика порушень зору засобами фізичного виховання. | 6 |
| 21 | Вправи для профілактики серцеве - судинних захворювань. | 6 |
| | Змістовий модуль 8. Удосконалення рівня фізичної підготовки студентів. | |
| 22 | Удосконалення розвитку спритності вправами з елементами бадмінтону. | 6 |
| 23 | Удосконалення розвитку швидкісно-силових якостей вправами з елементами н. тенісу. | 6 |
| 24 | Удосконалення розвитку координації рухів вправами з елементами волейболу. | 6 |
| | 9. Традиційні та не традиційні фізичні вправи як засіб ППФП майбутнього фахівця | |
| 25 | Вправи дихальної гімнастики як засіб ППФП майбутнього фахівця. | 6 |
| 26 | Вправи з елементами йоги та вправи аутогенного тренування як засіб ППФП майбутнього фахівця. | 6 |
| 27 | Оздоровча ходьба та оздоровчий біг як засіб ППФП майбутнього фахівця. | 6 |

7. Теми лабораторних занять

Лабораторні заняття не передбачені.

8. Самостійна робота

| № з/п | Назва теми/ види завдань | Кількість годин |
|-------|--|-----------------|
| | Змістовий модуль 1. Організована рухова активність – складова здорового способу життя студентів. | |
| 1 | Фізичне виховання у ЗВО України. /1,2,3 | 6 |
| 2 | Основи здорового способу життя студентів. /1,2,3 | 6 |
| 3 | Загально-розвиваючі та спеціально - підготовчі вправи. Основи техніки виконання легкоатлетичних стрибків. /1,2,3 | 6 |
| | Змістовий модуль 2. Розвиток фізичних якостей студентів засобами легкої атлетики. | |
| 4 | Основи техніки бігу на короткі дистанції (60м, 100м). /1,2,3 | 6 |
| 5 | Основи техніки бігу на середні дистанції (2000м, 3000м). /1,2,3 | 6 |

| | | |
|----|--|----|
| 6 | Техніка виконання легкоатлетичних стрибків (стрибок з місця). /1,2,3 | 6 |
| | Змістовий модуль 3. Гімнастичні вправи як засіб розвитку фізичних якостей студентів. | |
| 7 | Гімнастичні вправ для розвитку сили м'язів рук та ніг. /1,2,3 | 6 |
| 8 | Гімнастичні вправ для розвитку сили м'язів пресу та спини. /1,2,3 | 6 |
| 9 | Гімнастичних вправ для розвитку гнучкості. /1,2,3 | 6 |
| | Змістовий модуль 4. Волейбол. | |
| 10 | Волейбол як від рухової активності студентів. /1,2,3 | 10 |
| 11 | Вправи з елементами волейболу для розвитку координації рухів та швидко-силових якостей. /1,2,3 | 8 |
| 12 | Оздоровчий вплив рухливих ігор та естафет з елементами волейболу. /1,2,3 | 8 |
| | Змістовий модуль 5. Оптимізація рівня розвитку фізичних якостей студентів. | |
| 13 | Спеціальні легкоатлетичні вправи для розвитку витривалості. /1,2,3 | 10 |
| 14 | Спеціальні легкоатлетичні вправи для розвитку швидкості. /1,2,3 | 8 |
| 15 | Спеціальні легкоатлетичні вправи для розвитку спритності. /1,2,3 | 10 |
| | Змістовий модуль 6. Баскетбол. | |
| 16 | Баскетбол як від рухової активності студентів. /1,2,3 | 10 |
| 17 | Баскетболу як засіб розвитку швидко-силових якостей. /1,2,3 | 10 |
| 18 | Оздоровчий вплив рухливих ігор та естафет з елементами баскетболу. /1,2,3 | 8 |
| | Змістовий модуль 7. Методичні основи оздоровчого тренування. | |
| 19 | Вправи для профілактики порушень постави. /1,2,3 | 10 |
| 20 | Профілактика порушень зору засобами фізичного виховання. /1,2,3 | 10 |
| 21 | Вправи для профілактики серцево - судинних захворювань. /1,2,3 | 6 |
| | Змістовий модуль 8. Удосконалення рівня фізичної підготовки студентів. | |
| 22 | Удосконалення розвитку спритності вправами з елементами бадмінтону. /1,2,3 | 10 |

| | | |
|----|---|----|
| 23 | Удосконалення розвитку швидкісно-силових якостей вправами з елементами н. тенісу. /1,2,3 | 8 |
| 24 | Удосконалення розвитку координації рухів вправами з елементами волейболу. /1,2,3 | 8 |
| | Змістовий модуль 9. Традиційні та не традиційні фізичні вправи як засіб ППФП майбутнього фахівця | |
| 25 | Вправи дихальної гімнастики як засіб ППФП майбутнього фахівця. /1,2,3 | 8 |
| 26 | Вправи з елементами йоги та вправи аутогенного тренування як засіб ППФП майбутнього фахівця. /1,2,3 | 8 |
| 27 | Оздоровча ходьба та оздоровчий біг як засіб ППФП майбутнього фахівця. /1,2,3 | 12 |

До самостійної роботи відноситься (на вибір викладача):

- [1] – підготовка до практичних занять;
 - [2] – написання рефератів, есе;
 - [3] – індивідуальне навчально-дослідне завдання;
- (п.2.8. Положення про освітній процес в ОНУ).

9. Методи навчання

Практичні методи навчання; розповідь; інструктаж; наочні методи навчання.

10. Форми контролю і методи оцінювання (у т.ч. критерії оцінювання результатів навчання)

Рівень оволодіння основними елементами фізичної діяльності визначається через комплексну перевірку і оцінку знань, практичних умінь, загально-фізичної, спортивно-масової підготовки і психофізичної готовності до майбутньої професійної діяльності.

Поточний контроль

Для здійснення поточного контролю використовується:

- метод усної перевірки знань на практичних заняттях;
- метод тестового контролю: перевірка знань та умінь студентів, здобутих під час роботи на аудиторних заняттях та у процесі самостійної роботи;
- перевірка виконання контрольних нормативів: перевірка якості та кількості виконання фізичних вправ, здача державних тестів.

Підсумковий модульний контроль (ПМК)

- ПМК – 1 здійснюється за темами 1-9;
- ПМК – 2 проводиться за темами 10-15;
- ПМК - 3 здійснюється за темами 16-21;

ПМК - 4 здійснюється за темами 22-27.

Структурно ПМК складається із 3-х завдань:

Перше – теоретичні питання

Друге – виконання практичного тестового завдання

Третє – виконання практичного тестового завдання

Критерії оцінювання ПМК

Оцінюється за 90-бальною шкалою:

ПМК-1 – 45 балів

ПМК-2 – 45 балів

1 завдання (15 теоретичних питань) – вірна відповідь на кожне питання 1бал, максимальна кількість балів – 15 балів;

2 завдання – відмінне виконання 3 тестів (кожний тест оцінюється за 5 бальною системою), максимальна кількість балів – 15 балів;

3 завдання – відмінне виконання 3 тестів (кожний тест оцінюється за 5 бальною системою), максимальна кількість балів – 15 балів;

Критерії оцінювання знань за підсумками поточного контролю

10 балів – за систематичність, активність роботи на практичних заняттях, участь у спортивних змаганнях та святах.

90 балів – за виконання двох модульних робіт.

ПМК-1 та ПМК-2

ПМК-3 та ПМК-4

| Бали | За шкалою ECTS | Критерії оцінювання |
|-------------------|-----------------------|--|
| Відмінно (90-100) | A | Повно та ґрунтовно засвоїв всі теми навчальної програми. Теоретичне завдання виконано в повному обсязі, студент володіє матеріалом, присутня деталізація у виконанні, творчий підхід. Практичне завдання виконано в повному обсязі, здобувач вищої освіти демонструє вміння самостійно застосовувати на практиці фізичні вправи різноманітної спрямованості та елементи професійно-прикладної фізичної підготовки, здійснювати самоконтроль психофізичного стану, вміння робити самостійні висновки, на основі яких можливо прогнозувати вплив фізичних вправ на організм. |
| Добре (85-89) | B | Недостатньо повно та ґрунтовно засвоїв окремі питання робочої програми. Водночас здобувач вищої освіти виявляє навички щодо вміння самостійно застосовувати на практиці фізичні вправи різноманітної спрямованості та елементи професійно-прикладної фізичної підготовки, здійснення самоконтролю психофізичного стану, вміння робити самостійні висновки, на основі яких можливо прогнозувати вплив фізичних вправ на організм. |

| | | |
|----------------------|----|---|
| Добре (75-84) | C | Недостатньо повно та ґрунтовно засвоїв деякі теми робочої програми. Повністю і правильно виконано 75% завдань. Водночас здобувач вищої освіти виявляє навички щодо вміння самостійно застосовувати на практиці фізичні вправи різноманітної спрямованості, здійснення самоконтролю психофізичного стану, недостатньо впевнено робить самостійні висновки, на основі яких можливо прогнозувати вплив фізичних вправ на організм. |
| Задовільно (70-74) | D | Засвоїв лише окремі теми робочої програми. Правильно виконано 60% завдань. При цьому здобувач вищої освіти невпевнено демонструє вміння самостійно застосовувати на практиці фізичні вправи різноманітної спрямованості, недостатньо ретельно здійснює самоконтролю психофізичного стану. |
| Задовільно (60-69) | E | Засвоїв лише окремі питання робочої програми. Виконано менш ніж 50% завдань. При цьому здобувач вищої освіти невпевнено демонструє вміння самостійно застосовувати на практиці фізичні вправи різноманітної спрямованості, недостатньо ретельно здійснює самоконтролю психофізичного стану. |
| Незадовільно (35-59) | FX | Не засвоїв більшості тем навчальної програми. Виконано менш ніж 40% завдань. При цьому здобувач вищої освіти демонструє невміння самостійно застосовувати на практиці фізичні вправи різноманітної спрямованості, здійснювати самоконтроль психофізичного стану. |
| (0-34) | F | Не засвоїв переважну більшість тем навчальної програми (понад 2/3). Виконано менш ніж 30% завдань. Здобувач вищої освіти демонструє повне невміння самостійно застосовувати на практиці фізичні вправи різноманітної спрямованості, здійснювати самоконтроль психофізичного стану. Знання і уміння незадовільні, з обов'язковим повторним вивченням. |

11. Питання для підсумкового контролю

1. Складові здорового способу життя студентів.
2. Вплив фізичної активності на здоров'я студентів.
3. Принципи здорового способу життя студентів.
4. Вплив способу життя на фізичне здоров'я та успішність студентів.
5. Фізична культура і здоров'я людини.
6. Фізичне виховання та спорт як необхідна складова здорового способу життя майбутнього фахівця.
7. Добова енергетична цінність раціону студентів-чоловіків, студентів-жінок.
8. Принципи організації самостійної роботи студентів з фізичного виховання.
9. Методи самоконтролю під час фізичних навантажень.
10. Правила техніки безпеки під час занять фізичним вихованням.
11. Проба Руф'є.

12. Визначення індексу Руф'є.
13. Принципи побудови комплексу вправ ранкової гімнастики.
14. Характеристика та методика проведення вправ для загального розвитку.
15. Вимоги до складання комплексів загально розвиваючих вправ.
16. Спеціально-підготовчі легкоатлетичні вправи.
17. Для чого використовують спеціально-підготовчі вправи.
18. Техніка бігу на середні дистанції.
19. Особливості старту під час бігу на середні дистанції.
20. Техніка фінішування під час бігу на середні дистанції.
21. Техніка бігу на короткі дистанції.
22. Особливості старту під час бігу на короткі дистанції.
23. Техніка фінішування під час бігу на короткі дистанції.
24. Техніка виконання спеціальних підготовчих легкоатлетичних вправ для оволодіння технікою стрибків з місця та розбігу.
25. Фази стрибка з місця.
26. Тести для визначення рівня фізичної підготовленості.
27. Як визначити індекс маси тіла і для чого це потрібно.
28. Методи контролю та самоконтролю при виконанні вправ для розвитку сили м'язів рук та ніг.
29. Основні групи вправ для розвитку сили.
30. Основні групи вправ для розвитку гнучкості.
31. Спеціальні вправи для розвитку координації рухів та спритності.
32. Основні технічні елементи волейболу.
33. Різновиди подачі у волейболі.
34. Види прийому м'яча у волейболі.
35. Розмір волейбольного майданчику.
36. Висота сітки у волейболі.
37. Кількість партій та рахунок у волейболі.
38. Методи визначення рівня аеробної витривалості студентів та їх аналіз.
39. Що визначає біговий тест Купера.
40. Нормативи тесту Купера для бігу.
41. Техніка виконання легкоатлетичні вправ для оволодіння основними засобами розвитку спритності.
42. Основні технічні елементи баскетболу.
43. Тривалість гри у баскетбол, кількість таймів.
44. Правило 24 секунд у баскетболі.
45. Як починається гра у баскетбол.
46. Фол у баскетболі.
47. Пробіжка у баскетболі.
48. Засоби фізичної культури для корекції та лікування порушень постави.
49. Техніка виконання спеціальних вправ для корекції порушень постави.
50. Вправи для профілактики порушення зору.
51. Техніка виконання вправ для профілактики серцево-судинних захворювань.
52. Основні технічні елементи бадмінтону.

53. Гейм - поинт у бадмінтон.
54. Матч - поинт у бадмінтоні.
55. Скільки геймів у бадмінтоні.
56. Кількість очок яку потрібно набрати, щоб виграти гейм.
57. Основні технічні елементи настільного тенісу.
58. Кількість очок яку потрібно набрати, щоб виграти партію в настільному тенісі.
59. Перехід подачі в настільному тенісі.
60. Правило подачі в настільному тенісі.
61. Вправи з елементами волейболу для розвитку координації рухів.
62. Що таке професіограма.
63. Складові професійно-прикладної фізичної підготовки студентів.
64. Чинники, що визначають зміст професійно-прикладної фізичної підготовки.
65. Основні завдання ППФП.
66. Фізичне виховання та спорт як засіб профілактики професійних захворювань.
67. Особливості видів дихальної гімнастики.
68. Дихальні вправи для реабілітації та відновлення фізичного стану після професійного перевтомлення.
69. Методика виконання вправ аутогенного тренування.
70. Методика виконання вправ гімнастики йогів.
71. Основні пози гімнастики йогів для початківців.
72. Основні правила по заняттю йогою для початківців.
73. Дихальна гімнастика О. Стрельникової.
74. Чому гімнастика О. Стрельникової отримала назву «парадоксальної».
75. Назвіть вправи дихальної гімнастики О. Стрельникової з рухами ніг і вдиhamи.
76. Дихальна гімнастика за методом К. Бутейко.
77. Які захворювання лікує метод К. Бутейко.
78. Що таке контрольна пауза за методом К. Бутейко.
79. Техніка оздоровчої ходьби.
80. Техніка оздоровчого бігу.
81. Особливості навантаження під час оздоровчої ходьби та оздоровчого бігу.
82. Особливості самоконтролю під час оздоровчої ходьби та оздоровчого бігу.
83. Як виміряти пульс.
84. Норма пульсу у людини студентського віку.
85. Чому треба починати бігати на низькому пульсі.
86. ЧСС при середній інтенсивності навантаження.
87. З якого параметру ЧСС можна відновлювати заняття.
88. Особливості харчування при значних фізичних навантаженнях.
89. Оптимальна верхня межа пульсу для бігунів-початківців.
90. Фактори, що впливають на ЧСС.

12. Розподіл балів, які отримують студенти (приклад для заліку)

I рік навчання

| Поточне тестування та самостійна робота | | | | | | | | | | | | | | | залік | сума |
|---|----|----|---------------------|----|----|---------------------|----|----|---------------------|-----|-----|---------------------|-----|-----|-------|------|
| Змістовий модуль №1 | | | Змістовий модуль №2 | | | Змістовий модуль №3 | | | Змістовий модуль №4 | | | Змістовий модуль №5 | | | 10 | 100 |
| T1 | T2 | T3 | T4 | T5 | T6 | T7 | T8 | T9 | T10 | T11 | T12 | T13 | T14 | T15 | | |
| 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 7 | 8 | 8 | 7 | 8 | 7 | | |

II рік навчання

| | | | | | | | | | | | | | залік | сума |
|---------------------|-----|-----|---------------------|-----|-----|---------------------|-----|-----|---------------------|-----|-----|----|-------|------|
| Змістовий модуль №6 | | | Змістовий модуль №7 | | | Змістовий модуль №8 | | | Змістовий модуль №9 | | | 10 | 100 | |
| T16 | T17 | T18 | T19 | T20 | T21 | T22 | T23 | T24 | T25 | T26 | T27 | | | |
| 10 | 8 | 7 | 8 | 5 | 7 | 8 | 7 | 8 | 7 | 8 | 7 | | | |

Шкала оцінювання: національна та ECTS

| Сума балів за всі види навчальної діяльності | Оцінка ECTS | Оцінка за національною шкалою | |
|--|-------------|--|---|
| | | для екзамену, курсового проекту (роботи), практики | для заліку |
| 90 – 100 | A | відмінно | зараховано |
| 85-89 | B | добре | |
| 75-84 | C | | |
| 70-74 | D | задовільно | |
| 60-69 | E | | |
| 35-59 | FX | незадовільно з можливістю повторного складання | не зараховано з можливістю повторного складання |
| 0-34 | F | незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни | не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни |

13. Навчально-методичне забезпечення

1. Адєєва О. В., Казанова О. М. Волейбол : методичні рекомендації з дисципліни «Фізичне виховання» для студентів І курсу першого (бакалаврського) рівня освіти денної форми навчання всіх спеціальностей до модулю «Волейбол». Одеса : ОНУ імені І. І. Мечникова, 2022. 39 с.
2. Адєєва О. В., Казанова О. М. Комплекси вправ для розвитку гнучкості: завдання для самостійної роботи студентів І курсу першого (бакалаврського) рівня освіти денної форми навчання всіх спеціальностей до модулю «Гімнастичні вправи як засіб розвитку фізичних якостей студентів». Одеса : ОНУ імені І. І. Мечникова, 2022. 22 с.
3. Адєєва О. В., Казанова О. М. Комплекси вправ для розвитку сили м'язів преси : завдання для самостійної роботи студентів І курсу першого (бакалаврського) рівня освіти денної форми навчання всіх спеціальностей до модулю «Гімнастичні вправи як засіб розвитку фізичних якостей студентів». Одеса : ОНУ імені І. І. Мечникова, 2022. 22 с.
4. Адєєва О. В., Казанова О. М. Комплекси вправ для розвитку сили м'язів спини: завдання для самостійної роботи студентів І курсу першого (бакалаврського) рівня освіти денної форми навчання всіх спеціальностей до модулю «Гімнастичні вправи як засіб розвитку фізичних якостей студентів». Одеса : ОНУ імені І. І. Мечникова, 2022. 22 с.
5. Адєєва О. В., Казанова О. М. Методичні рекомендації до виконання творчої роботи з дисципліни «Фізичне виховання» для студентів І-ІІ курсів першого (бакалаврського) рівня освіти денної форми навчання всіх спеціальностей. Одеса : ОНУ імені І. І. Мечникова, 2022. 23 с.
6. Адєєва О. В., Казанова О. М. Фізичне виховання : метод. вказівки для студентів І-ІІ курсу основної медичної групи всіх спеціальностей денної форми навчання. Одеса : ОНУ імені І. І. Мечникова, 2022. 36 с.

14. Рекомендована література

1. Вознюк Т. В., Ковальчук А. А., Ковальчук О. В. Волейбол у закладах вищої освіти : навч. посібник. Вінниця : ТОВ «Твори», 2019. 246с.
2. Гацко О. В., Диба Т. Г., Гнутова Н. П. Легкоатлетичні вправи : навч. посібник. Київ : Ун-т імені Б. Грінченка, 2012. 148с.
3. Гостішев В. М. , Сват'єв А. В. Оздоровчі види фізичної культури : навч. посібник. Запоріжжя : Запорізький НУ, 2010.180 с.
4. Завгородній В. В. Оздоровчий біг у системі фізичного виховання студентів ВНЗ : навч. посібник. Черкаси : ФОП Гордієнко Є. І., 2016. 247с.
5. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посібник. Київ : Олімпійська література, 2010. 370 с.
6. Сергієнко В. М. Контроль та оцінка рухових здібностей студентів у

процесі фізичного виховання : монографія. Суми : Сумський державний університет, 2015. 394с.

7. Суббота Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом : прак. посібник для студ. вищ. навч. закл. III – IV рівнів акредитації. Київ : Кондор, 2011. 163с.

8. Хорошуха М. Ф., Приймаков О. О., Ткачук В. Г. Основи здоров'я : навч. посібник. Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2009. 372с.

9. Ярославська Л. П., Мариненко С. І. Спортивні ігри у системі фізичного виховання студентів ВНЗ : навч. посібник для студентів усіх спеціальностей ВНЗ I-IV рівня акредитації. Черкаси : ЧДТУ, 2013. 436с.

Додаткова

1. Адєєва О. В. Формування здорового способу життя студентів ЗВО засобами фізичного виховання. *Наукові та освітні трансформації в сучасному світі* : зб. матеріалів Всеук. наук.-практ. конф. (Чернігів, 15 лип. 2021р.), Чернігів : Науково-освітній центр суспільних трансформацій, 2021. С.382-384.

2. Адєєва О. В. Аксіологічний аспект формування здорового способу життя студентів ЗВО в процесі занять фізичним вихованням. *Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності* : матеріали IV Всеук. наук. елект. конф. (Київ, 29 жов. 2021р.), С. 99-101

3. Волков В. Л. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентської молоді. Київ : Знання України, 2004. 82с.

4. Коврига Ю. І., Колос М. А. Роль оздоровчо-рекреаційної діяльності в житті студентів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2016. Вип. 136. С. 112-114.

5. Круцевич Т., Пангелов С. Теоретичні і методичні аспекти поняття «фізична рекреація». *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2010. № 2. С. 19-20.

6. Садовський О., Кириченко В. Складові моделі рекреаційної культури студентської молоді. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2016, Вип. 20. С. 154-158.

7. Степанова І. В., Федоренко Є. О. Організаційно-методичні засади рекреаційно-оздоровчої активності різних груп населення : навчальний посібник. Дніпро : Інновація, 2018.194 с

8. Сутула В. Системоутворюючий фактор діяльності у формуванні фізичної культури особистості. *Теорія і методика фіз. виховання і спорту*. № 3. С. 82–86.

9. Фролова Л. С. Вступ до спеціальності «Фізичне виховання» : навч. – метод. посібник. Черкаси : ПП Беденко В.П., 2014. 282 с.

15. Інформаційні ресурси

1. Законодавство України <http://www.rada.gov.ua/>
2. Наукова бібліотека Одеського національного університету імені І. І. Мечникова : <http://www.lib.onu.edu.ua/>
3. Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського <http://www.nbuv.gov.ua/>
4. Національна парламентська бібліотека України <http://www.nplu.kiev.ua/>
5. Одеська національна наукова бібліотека <http://www.odnb.odessa.ua/>